

تأثير تمارينات وفق بعض القدرات الحس حركية في تعلم سباحة الزحف على البطن للغير متعلمين بأعمار من (6-9) سنة

أ.م.د. محب حامد رجا / جامعة تكريت -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- تمارينات
- بعض القدرات
- الحس حركية
- سباحة الزحف

الخلاصة:

من خلال متابعة الباحث لطرق تعليم اداء فعالية سباحة الزحف, لذلك وجد الباحث ان معظم غير المتعلمين بأعمار من (6-9) سنة الذي يرومون التعلم يواجهون صعوبات كبيرة في تعلم المهارات بحسب التسلسل الخاص بها كالطفو والانسياب وحركات الذراعين والرجلين ولاسيما في بدايتها كون لان احواض السباحة هي محيط غريب عليهم لوجود حالة الخوف في تعلم السباحة ويؤدي الى قلة الادراك والحس بالحركة والبيئة بشكل سريع, اذ ان قلة مراعاة المبادئ الاساسية للتعلم الحركي وبضمنها الاحساس بالحركة وما يرافقها من الادراك والحس بالحركة والذي يتكون تدريجيا من خلال الممارسة العملية وتكرار العمل بالنسبة للعضلات المشتركة في الاداء, لذلك فقد ارتأى الباحث من خلال ملاحظاته تلك استعمال تمارينات تعليمية لتعلم اداء فعالية سباحة الزحف عن طريق تنفيذ تمارينات حسية حركية لها من دور مهم في عملية التعلم الخاصة سباحة الزحف بالإضافة الى الوسيلة التعليمية المستخدمة لهذا الغرض. وهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمارينات وفق القدرات الحسية الحركية باستعمال وسيلة تعليمية مساعدة في تعلم اداء فعالية سباحة الزحف لغير المتعلمين بأعمار من (6-9) سنة.
- 2- للتمارين القدرات الحسية الحركية تأثير في تعلم اداء فعالية السباحة الحرة لغير المتعلمين بأعمار من (6-9) سنة.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة. وكانت اهم الاستنتاجات:

1. ان التمارينات وفقا للقدرات الحس حركية كان له الدور الفعال والايجابي في تمكن المجموعة التجريبية من تعلم المهارات الاساسية في سباحة الزحف.
2. ان التمارينات وفقا للقدرات الحس حركية ساعدة في اختصار الوقت في تعلم مهارة الطفو وحركات الذراعين وضربات الرجلين للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يشهد العالم اليوم تقدم العديد من العلوم ومنها العلوم المختصة بمجال التعلم الحركي وباقي العلوم الرياضية الاخرى، وحظيت رياضة السباحة بجانب كبير من التقدم الموجود والمتمثل بالبحوث والدراسات العلمية والتي على اساسها يتحقق الارتقاء بمستوى الاداء وتحقيق الانجاز الرقمي للسباحين.

وتعد فعالية سباحة الزحف من الفعاليات الرياضية الشائعة وربما هي اقدم الفعاليات التي مارسها الانسان وهي تنال اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي, اذ تعتمد على متغيرات عدة كما انها تتطلب توافقا عصبيا- عضليا كبيرا اثناء الاداء المهاري المركب وبشكل متكرر للوصول الى افضل اداء فني ومهارات السباحة بأنواعها المختلفة من المهارات التي يتطلب اداؤها اكتساب القدرات الحسية الحركية الخاصة للمتعلم ليستطيع اداء اجزاء او حركات تلك المهارات بتوافق عال وهذا ما نستطيع تحقيقه من خلال التمرينات لتطوير قدرة المتعلم على اداء اكثر من حركة لأجزاء الجسم المختلفة في ان واحد, لذلك يجب الاخذ بنظر الاعتبار اهمية التمرينات الحسية الحركية من حيث نوعيتها وكيفية ادائها لأجل اكتساب المتعلم الاداء الفني لفعالية سباحة الزحف, والتمرينات للقدرات الحسية الحركية هي من التمرينات المهمة لتعلم الاداء الفني لدى المتعلم التي لها دور في زيادة دافعية المتعلم لما تحويه من اثارة وتشويق , كما انها تساعد على اختصار الوقت اللازم للمتعلم فضلا عن الاقتصاد بالجهد لتعلم السباحة الحرة, والمتعلمين بهذا العمير يستخدم حاسة ويفضلها في التعلم على البقية ويجب مراعاة مبدأ اهمية تفضيل الحاسة في تعلم السباحة.

وتبرز اهمية البحث في تأثير استخدام تمرينات على وفق بعض القدرات الحس حركية في تعلم سباحة الزحف البطن للمتعلمين اعمار من (6-9) سنة لما لها من اهمية في سرعة تكيف المتعلم على الوضع الجديد لتكون وسيلة تعليمية معبرة تخدم المعلمين والمدربين القائمين على عملية التعلم .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لدورات التعلم للفئات العمرية, لذلك وجد الباحث ان معظم المتعلمين بأعمار من (6-9) سنة الذي يرومون التعلم يواجهون صعوبات كبيرة في اتقان المهارات بحسب التسلسل الخاص بها كالطفو والانسياب وحركات الذراعين والرجلين ولاسيما في بدايتها كون احواض السباحة هي محيط غريب عليهم لوجود حالة الخوف من محيط تعليمي مختلف في تعلم السباحة ويؤدي الى قلة الادراك والحس بالحركة بشكل سريع, اذ ان عدم مراعاة المبادئ الاساسية للتعلم الحركي وبضمنها الاحساس بالحركة وما يرافقها من الادراك والحس بالحركة والذي يتكون تدريجيا من خلال الممارسة العملية وتكرار العمل بالنسبة للعضلات المشتركة في الاداء, لذلك فقد ارتأى الباحث من خلال ملاحظاته استعمال تمرينات تعليمية لتعلم اداء فعالية سباحة الزحف عن طريق تنفيذ تمرينات حسية حركية لها من دور مهم في عملية التعليم الخاصة سباحة الزحف .

1-3 هدفا البحث:

يهدف البحث على التعرف:

1. تأثير التمارين على وفق القدرات الحسية الحركية باستعمال وسيلة تعليمية مساعدة في تعليم اداء فعالية سباحة الزحف للمتعلمين بأعمار من (6-9) سنة.

2. المقارنة في الاختبار البعدي في القدرات الحسية الحركية في تعلم اداء فعالية سباحة الزحف للمتعلمين بأعمار من (6-9) سنة ولصالح الاختبار البعدي.

4-1 فروض البحث:

1. للتمرينات القدرات الحسية الحركية تأثير افضلية في تعلم اداء فعالية سباحة الزحف على البطن للمتعلمين بأعمار من (6-9) سنة.

2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في تعليم سباحة الزحف على البطن وفق القدرات الحسية ولصالح الاختبار البعدي.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: المشاركين في دورات السباحة في مسبح سبورت الرياضي من (6-9) سنة للعام(2020-2021).

2-5-1 المجال الزمني: الفترة من (1/7/2021) الى (10/9/2021).

3-5-1 المجال المكاني: مسبح سبورت الرياضي في محافظة صلاح الدين قضاء تكريت.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينة : تم تحديد مجتمع البحث من المشاركين في دورات السباحة للعام الدراسي

(2020-2021) والبالغ عددهم (40)متعلم وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبالباغة (20) متعلم وتم

تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (10) متعلمين للمجموعة التجريبية و(10) متعلمين للمجموعة الضابطة.

وتم استبعاد العينة للأسباب التالية :

1- عدم الالتزام العينة في التجربة .

2- ترك العينة للدورة .

3- اسباب تتعلق بعدم اشتراك العينة في الاختبار.

3-4 وسائل جمع المعلومات والبيانات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث

3-4-1 الوسائل البحثية :

1- الاختبار والقياس . 2- الملاحظة . 3- المقابلات الشخصية .

3-4-2 الاجهزة والادوات المستعملة.

1. ميزان طبي2- ساعة توقيت. 3-كاميرا تصوير فيديو عدد (2) (Canon).4-حاسبة لاب توب نوع

(hp). 5-شريط قياس.6-ستاند كامرة عدد (2).7.طوافة (10).

3-6 الاختبارات الخاصة بالبحث⁽¹⁾.

اولا : اختبار وضع القرفصاء :

الغرض من الاختبار : معرفة قدرة المتعلم على كتم النفس

شروط الاختبار: (الوقوف داخل حوض السباحة) يأخذ الطالب شهيقا عميقا ثم يكتم النفس , ويكون الرأس بالكامل في الماء .

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة, ساعة توقيت, صافرة, استمارات تسجيل أقلام.

تسجيل الاختبار: يبدأ قياس الاختبار عند سماع الطالب صافرة البدء وأخذ وضع

القرفصاء (يحسب الوقت إلى حين نزول قدم الطالب إلى قاع الحوض ويقاس الوقت بالثانية وأجزائها) .

ثانيا : اختبار الطفو وبوضع النجمة:

الغرض من الاختبار : قياس قدرة المتعلم على الطفو وبوضع النجمة.

شروط الاختبار: يبدأ المتعلم من وضع (الوقوف) في الماء عمل الطفو وبوضع النجمة بميلان الجسم إلى الأمام ومد الذراعين أماما ورفع الرجلين خلفا والطفو على البطن بحيث يصبح الجسم على استقامة مع مد الذراعين والرجلين للجانبين.

الأدوات المستخدمة: حوض سباحة, ساعة توقيت, استمارات تسجيل , أقلام.

تسجيل الاختبار: قياس الاختبار عند سماع المتعلم صافرة البدء اتخاذ المتعلم

الوضع الأفقي الأمامي حتى يصبح وضع الجسم مائلا يحسب زمن الطفو بالثانية واجزائها.

ثالثا :اختبار الانسياب (الانسياب الأمامي):

الغرض من الاختبار : قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند أداء هذه المهارة.

شروط الاختبار: (نصف الوقوف) استناد القدم على جدار الحوض (عند سماع

صافرة البدء دفع الجدار بالقدم ومد الجسم إلى الأمام ثم الانسياب للأمام.

الادوات المستخدمة : حوض سباحة, صافرة , شريط قياس.

تسجيل الاختبار: يبدأ القياس بحساب المسافة من جدار الحوض وحتى وقوف المتعلم, تحسب المسافة بالمتر.

رابعا :اختبار الانسياب مع حركة الرجلين:

الغرض من الاختبار: قياس المسافة التي يقطعها المتعلم عند اداء هذه المهارة.

(1) مقداد السيد جعفر وحسن السيد جعفر : السباحة الاولمبية الحديثة, بغداد, مطبعة الزاكي, 2006, ص32.

وصف الاختبار : الوقوف عند حافة الحوض بحيث يكون ظهر السباح مواجهاً لجدار الحوض ثم يقوم السباح بالوقوف على قدم واحدة داخل الحوض ويقوم بأسناد القدم الأخرى على الجدار ثم يقوم بثني جذعه الى الامام مع مد الذراعين للأمام ويكون الرأس بين الذراعين وعند سماع الصفارة يقوم بدفع الجدار والانسياب الى الامام مع حركة الرجلين للأعلى والاسفل.

الادوات المستخدمة : حوض سباحة , صافرة , شريط قياس.

تسجيل الاختبار : يكون التسجيل عن طريق الفريق المساعد من لحظة بدء المتعلم بأداء الاختبار ويتم حساب المسافة بالمتر.

خامساً : اختبار الأداء الفني لسباحة الزحف :

اسم الاختبار: اختبار سباحة الزحف لمسافة (15م).

هدف الاختبار: قياس مستوى الأداء الفني للمتعلم في السباحة الحرة والقدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين والتنفس.

وصف الاختبار: يقف المختبر داخل الحوض في الماء, بينما تبقى القدمان على الارض وبعيداً عن الحائط, عند الاشارة يبدأ الطالب السباحة من دون توقف حتى قطع مسافة الاختبار.

تسجيل الاختبار: يكون التسجيل عن طريق الخبراء وذلك اعتماداً على استمارة تقييم.

3-4 إجراءات تكافؤ مجموعتي البحث :

لاستكمال متطلبات التصميم التجريبي قام الباحث بالتحقق من تكافؤ أفراد عينة البحث في اختبارات (اختبار وضع القرفصاء واختبار وضع النجمة والانسياب) باستخدام اختبار (Levene) التي ظهرت فيه قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات وهذا يدل على التجانس بين أفراد عينة البحث. ولكي يعزو الباحث الفروق إلى العامل التجريبي أجرى التكافؤ بين مجموعتي البحث اختبارات المدروسة , إذ تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبار (t-test) للعينات المستقلة التي ظهرت فيه قيمة مستوى الدلالة (sig) اكبر من (0,05) ولجميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البحث

الاختبارات	وحدة القياس	قيمة F	Sig	قيمة t المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
الطفو بوضع النجمة	ثا	0,96	0,334	0,38	0,701	عشوائي
الطفو وبوضع القرفصاء	ثا	1,97	0,231	1,01	0,320	عشوائي
الطفو بوضع الانسياب	م	0,81	0,375	0,70	0,487	عشوائي

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٨/٦/٢٠٢١ في مسبح سبورت الرياضي على عينة مكونة من (5) غير المتعلمين لاختبارات سباحة الزحف وكان الغرض منها:

1. التعرف على المعوقات التي تواجه العمل في اثناء التجربة الرئيسية.
2. توزيع المهام على فريق العمل المساعد.
3. ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة.
4. التأكد من انسيابية الاختبارات عند اجرائها, ومن النتائج التي تم الحصول عليها من تطبيق التجربة الاستطلاعية.

3-6 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية في مسبح سبورت الرياضي على المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد اعطاء وحدات من تعليم مهارة سباحة الزحف خارج الحوض وداخل الحوض منها تحديد كيفية الشروع بنقطة بداية واحدة لعينة البحث بتاريخ ٢٩/٦/٢٠٢١ في تمام الساعة التاسعة صباحاً , إذ تم تصوير الاختبارات بآلة تصوير فيديو نوع (Canon), وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة وكذلك فريق العمل المساعد ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ المنهج التعليمي وتم إجراء الاختبارات على عينة البحث والبالغ عددها (20) متعلم , اذ قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق الاختبارات بحسب تسلسل وضع مسبقاً , اذ تم توزيع الاختبارات, وتم اختبار الازواضع الثلاث (وضع القرفصاء , وضع النجمة, وضع الانسياب) لمجموعتي البحث.

3-7 المنهج التعليمي :

اشتمل المنهج التعليمي على (10) وحدات تعليمية ووحدتين تعريفية واستخدم زمنياً كلياً (15) ساعة بواقع (90) دقيقة لكل وحدة تعليمية حيث بدء بتاريخ 1/٧/٢٠٢١ ولغاية 10/٩/2021 اشتملت على تقسيمات ما تتطلبه الوحدة التعليمية وكما يأتي:

التحضير: اشتمل على الاحماء وتسجيل الاسماء وتوزيع التلاميذ والاستحمام قبل الدخول الى الحوض واستغرق (15 دقيقة).

الجزء الرئيسي: اشتمل هذا الجزء على مجموعة من التمارين خارج الحوض والتي اشتملت على تمارين تتعلق بالمهارة والاداء للتمارين الاعدادية لرفع المستوى البدني و التحضير للدخول الى الحوض, وتشتمل على

حركات الرجلين والذراعين وعملية التنفس باستخدام العرض الفيديوي او عارضة التدريب وكذلك خلال اداء واجبات التعليمية خارج الحوض تتعلق بالأداء الحس حركي لتعلم مهارات سباحة الزحف واستغرقت زمناً لا يقل عن (15 دقيقة) .

اما في داخل الحوض فقد تم اجراء تمارين حس حركية تتعلق بأداء المهارة على وفق ما يتطلبه الاداء وقد تم وضع تمارين خاصة بتعلم مهارة التنفس مع حركات الرجلين وربطهما بحركة السباحة باستخدام الحوض الخاص بتعلم السباحة الحرة , واستغرق هذا الجزء (45) دقيقة, وان مجموع ما يؤدي المتعلم في القسم الرئيسي بلغ (60 دقيقة) تعليمية مقسمة على (15 دقيقة) خارج الحوض (45 دقيقة) داخل الحوض و الذي يعنى بتطبيق التمارين التي تم التعلم عليها خارج الحوض .

الجزء الختامي: اشتمل على تمارين تتعلق بإزالة التوتر والجهد على التلاميذ واستغرق (15 دقيقة) , لكل وحدة تعليمية.

الجدول (2) يتضمن تقسيمات الوحدة التعليمية وأوقاتها (التحضيرية، والرئيسية ، والختامية)

الاقسام	المحتويات	الاوراق
التحضيرية	*تسجيل الاسماء الحضور. *الاحماء وتوزيع التلاميذ. *الاستحمام قبل الدخول الى الحوض.	15 دقيقة
الرئيسية	*تمارين خارج الحوض (تمارين حركة الرجلين والتنفس) باستخدام العرض الفيديوي او عارضة التدريب وكذلك تمارين (الوسيلة التعليمية) خلال اداء واجبات تعليمية. *اما داخل الحوض (تمارين خاصة بتعلم مهارة التنفس مع حركات الرجلين). 1- أداء وضع التكور ثم مد الجسم ومحاولة مس قاع الحوض. 2- دفع الجسم دون تحريك الذراعين الرجلين فقط لمسافة (8م) . 3- اداء الطفو النجمي لمدة (10ثا) 4-وضع القرفصاء لمدة (5) ثا 5-دفع الحائط لمسافة قوة الرجلين	15 دقيقة 45 دقيقة
الختامي	*تمارين تتعلق بإزالة التوتر والجهد	15 دقيقة

3-8 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ١٢ / ٩ / 2021 لعينة البحث , إذ قام الباحث بأجراء الاختبار البعدي على الاختبارات الخاصة لسباحة الزحف موضوعة البحث وهي كل من (القرفصاء - النجمة - الانسياب) في مسبح سبورت الرياضي, وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية

باستخدام التمرينات الحس حركية, إذ تم تصوير الاختبارات بألة تصوير فيديو نوع (Canon) , وحرص الباحث على أن تكون الظروف مشابهة للاختبار القبلي من حيث المكان والظروف ووجود فريق العمل المساعد نفسه , واستخدام الخطوات نفسها التي تم تطبيقها في الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الاحصائية

الوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الارتباط بيرسون. - قانون (t-test) للعينات المستقلة والمتناظرة. - اختبار leven .

4- عرض نتائج المجموعتان وتحليلها و مناقشتها.

4-1 عرض نتائج اختبارات وضع (الفرصاء_ النجمة_ الانسياب) للمجموعة الضابطة و تحليلها

للاختبارين القبلي و البعدي

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في وضع (الفرصاء_ النجمة_ الانسياب)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س-	ع-	س-	ع-		
الفرصاء	12ثا	0.942	16.3ثا	0.948	5.009	1.83 معنوي
وضع النجمة	10ثا	1.080	15.600ثا	1.173	4.129	1.83 معنوي
وضع الانسياب	4.2م	1.619	6.600م	0.699	5.499	1.83 معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9)

4-2 مناقشة نتائج اختبارات المجموعة الضابطة:

يشير الجدول (3) الى وجود تطور في نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات الثلاث (الفرصاء والنجمة والانسياب) ولصالح الاختبارات البعدية , الامر الذي يعزوه الباحث الى ان هذا التطور الذي حصل لدى المتعلمين كان نتيجة استخدام الوحدات التعليمية ساعدة على اداء مهارة السباحة بالشكل الايجابي. اذ كان للوحدات التعليمية تأثير على افراد المجموعة الضابطة ويرجع ذلك الى تأثير مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل المعلم الذي كان له الاثر الواضح على تعليم افراد المجموعة الضابطة لمهارة سباحة الزحف والذي تحقق من خلال تعلم مستويات مختلفة في رياضة السباحة الحرة, وهذا ما يتطلب من السباح انقان المهارة بالشكل الجيد حتى يتغلب على الصعوبات التي يواجهها في اثناء الاداء, ومن المعروف ان الكثير من

المتعلمين لا يعرفون عن السباحة بسبب عدم توفر احواض السباحة او خطورة الانهر , فلذلك يجدون الصعوبة في التعلم في المراحل المتقدمة من العمر وهذا ما يواجه المدرس في اثناء عملية التعلم, وكذلك عدم توفر الادوات والوسائل المساعدة التي تساعد المدرس من اختصار في الوقت والجهد في اثناء اداء الواجب التعليمي.

3-4 عرض نتائج اختبارات وضع (القفصاء_النجمة_الانسياب) للمجموعة التجريبية و تحليلها للاختبارين القبلي و البعدي

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي في وضع (القفصاء_النجمة_الانسياب)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	س	ع	س	ع			
القفصاء	11.9	1.595	18.600	0.994	9.011	1.83	معنوي
وضع النجمة	9.6	0.843	17.100	1.370	7.337	1.83	معنوي
وضع الانسياب	4.6	1.074	8.200	0.632	6.415	1.83	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9)

4-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية

يشير الجدول (4) الى وجود تطور في نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات الثلاث (القفصاء والنجمة والانسياب) وكانت هناك ايضا دلالة احصائية لدى المجموعة الضابطة في الاختبارات المذكورة ولكن بدرجة اقل من المجموعة التجريبية, والامر الذي يعزوه الباحث الى ان هذا التطور لدى المجموعة التجريبية نتيجة استخدام وحدات تعليمية تتضمن تمارين حس حركية ساعدة المتعلم على اداء مهارة سباحة الزحف بشكل ايجابي, اذ ان التمارين التي استخدمها الباحث كانت اكثر سرعة لعملية التعلم للمشاركين في دورات تعلم السباحة في المسبح وكانت اكثر تشويق واثاره وابعاد حالة الفلق او الخوف وزيادة ثقة المتعلم , وكذلك خفض التوتر النفسي لدى افراد المجموعة , وكما تذكر دراسة (هدى جلال 2005) ⁽¹⁾. حول وجود توتر

⁽¹⁾ هدى جلال محمد البياتي : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية _ جامعة بابل , 2005.

نفسى لدى اللاعبين وهذا ما وجده الباحث لدى التلاميذ ويعزوه الباحث ذلك الى عدم تعلم مهارة السباحة وهم في هذه المرحلة المتقدمة من العمر. ويرى الباحث ان سبب وجود التوتر لدى (التلاميذ عينة البحث) :

- صعوبة حركات مهارة السباحة الحرة والمحيط المائي الجديد الذي لم يسبق للتلميذ الدخول فيه فضلا عن عدم وجود تجهيزات حماية وامنة كل ذلك يزيد التوتر لدى التلاميذ.
- الخوف من الغرق والتعرض للأذى والقلق من الاداء يجعل التلميذ متوترا.
- ضعف الرغبة والتفكير السلبي لدى الطلاب نحو ممارسة رياضة السباحة.
- قلة احواض السباحة ما ادى الى انعدام فرصة مزاولة السباحة من قبل افراد المجتمع والتعرف على هذا النوع من النشاط البدني.

4-5 عرض النتائج الاختبار البعدي و تحليلها و مناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

4-5-1 عرض نتائج اختبارات وضع (القرفصاء _ النجمة _ الانسياب _ الانسياب مع حركة الرجلين _ السباحة الحرة 15م) للمجموعتين الضابطة و التجريبية للاختبار البعدي:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والدرجة الجدولية للمجموعتين الضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية وضع (القرفصاء _ النجمة _ الانسياب _ الانسياب مع حركة الرجلين _ سباحة حرة 15م)

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
وضع القرفصاء	16,3	ثا	0,948	18,600	0,994	معنوي
وضع النجمة	15,600	ثا	1,173	17,100	1,370	معنوي
وضع الانسياب	6.600	م	0,699	8,200	0,632	معنوي
وضع الانسياب مع حركة الرجلين	10,600	ثا	1,264	12,900	0,875	معنوي
اختبار الاداء الفني لسباحة الزحف (15م)	17,9	م	0,99	19	0,81	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (18)

4-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

يشير الجدول (5) الى وجود تطور في نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات (القفصاء , النجمة , الانسياب ,والانسياب مع حركة الرجلين , اختبار الاداء الفني لسباحة الزحفة(15م) في حين هناك تطور ملحوظ لدى افراد المجموعة الضابطة وبدرجة اقل , ويعزو الباحث ذلك الى تأثير استخدام التمرينات الحس حركية التي وضعت ضمن الوحدات التعليمية وكان له الاثر الواضح على تعلم افراد المجموعة التجريبية لمهارات سباحة الزحف والذي تحقق من خلال انخفاض مستوى التوتر وحالة القلق والخوف لدى افراد عينة البحث, وزيادة مستوى الثقة بالنفس لدى المتعلمين , فضلا عن تنمية روح الارادة والتحدي مما ادى الى كسر حاجز الخوف والاصرار على تعلم مهارة سباحة الزحف , وهذا ما تم تطبيقه من قبل الباحث عند اعداد التمرينات التي ساعدت على تعزيز الثقة والاحتفاظ بنوع من الهدوء والاطمئنان تحت ضغوط الخوف من الماء والدخول في حوض السباحة .

يذكر (فرج،2002) إن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له يساعد ذلك في تقليد المهارة الحركية للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها(فرج ، 2002 ، 194) .ويذكر(سالم،2001) عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " (سالم ، 2001 ، 29) . ويذكر(المالكي،1998) أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية (المالكي، 1998، 66).ويذكر(كريس،2008) وفرت مجموعة واسعة من الدراسات التجريبية دليل على أن ليلة من النوم قد يؤدي إلى تعزيز الأداء الحركي بعد الممارسة الفعلية ، ولكن لا يعرف إلا القليل، ومع ذلك، حول تأثيره بعد الصور الحركية التي توضحت لدى المتعلم (كريس،1،2008)

ويرى الباحث ان اداء الحركة او المهارة وبشكل متكرر سوف يفرز الرؤية الاكثر دقة لمسار الحركة المعينة, لان ذلك سيحفز التغيرات البدنية والذهنية تلك التي تظهر من خلال المشاهدة والمنافسة التي تصاحب عرض المهارة , وبالتالي عندما يكون التعليم متضامنا على حركات وتمارين تتلافى فيها القابليات الذهنية والبدنية وتفسيرها بنجاح فأن ذلك يفيد تهيئتها لاستخدامها بفعالية في اثناء ضغط المتعلم في حوض

السباحة , وبمعنى اخر ان تنفيذ التمرينات الحس حركية الذي يكون عن طريق استخدام الوسيلة التعليمية التي عدها الباحث سيزيد من قابلية المتعلم تجاه خفض حالة الخوف والتوتر ومساعدة على اخذ الاوضاع بصورة مريحة واكثر سهولة ومرونة وبالتالي تعليم مهارة السباحة الحرة.

5-1 الاستنتاجات:

1. ان التمرينات وفقا للقدرات الحس حركية كان له الدور الفعال والايجابي في تمكن المجموعة التجريبية من تعلم المهارات الاساسية في سباحة الزحف.
2. ان التمرينات وفقا للقدرات الحس حركية ساعدة في اختصار الوقت في تعليم مهارة حركة الرجلين والطفو للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.
3. يلاحظ من نتائج البحث ان المجموعتين قد تطورت في أداء مهارات (والذراعين والرجلين) وبتباين في هذا التطور ولصالح القياسات البعدية.
4. إن استخدام التمرينات وفقا للقدرات الحس حركية قد طورت حركة (الرجلين والذراعين والطفو) في التسلسل الصحيح.

5-2 التوصيات

- 1- اعتماد تمرينات القدرات الحس حركية عند تعلم مستويات مختلفة في فعالية سباحة الزحف على البطن
- 2- ضرورة اهتمام المدربين بتعلم سباحة الزحف باستخدام تمرينات الحس حركي بوسائل تعليمية مختلفة.
- 3- اجراء بحوث تطبيقية مشابهة ومكاملة وفقا لتمرينات الحس حركية باستخدام الوسيلة التعليمية في رياضة السباحة من اجل الارتقاء بعملية التعلم.

المصادر والمراجع

- مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999.
- محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية , النجف الاشرف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2010 م .
- مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية , ط1, عمان , مؤسسة الوزان للنشر والتوزيع , 2000 .

- هدى جلال محمد البياتي : بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقيه , رساله ماجستير , كلية التربية الرياضية _ جامعة بابل , 2005.
- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- حسن ،مقداد حسن، حسن السيد جعفر(2006): السباحة الاولمبية الحديثة،بغداد،باب المعظم مطبعة زاكي للطباعة .
- سالم ، وفيقة مصطفى (2001): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.
- فرج ، الين وديع (2002): خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- كريس، وآخرون(2008): التحسينات المرتبطة بالنوم في محرك التعلم بعد الممارسة العقلية، بحث منشور، <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/>

References:

- Mostafa Bahi: (1999); Scientific Transactions between Theory and Practice, Cairo, Al-Kitab Center for Publishing
- Muhammad Jassim Al-Yasiri: Theoretical foundations for physical education tests, Al-Najaf Al-Ashraf, Dar Al-Diaa for printing and design, 2010
- Marwan Abdul Majeed Ibrahim: Foundations of Scientific Research for the Preparation of University Theses, 1st Edition, Amman, Al Wazzan Publishing and Distribution, 2000.
- Huda Jalal Muhammad Al-Bayati: Building and standardizing a measure of psychological stress among advanced players in team games, Master's thesis, College of Physical Education - University of Babylon, 2005.
- Al-Maliki, Muhammad Abdul-Hussein Attia (1998): The effect of mental training in learning some basic football skills, an unpublished master's thesis, College of Physical Education, University of Baghdad.
- Hassan, Miqdad Hassan, Hassan Al-Sayed Jaafar (2006): Modern Olympic Swimming, Baghdad, Bab Al-Moadham, Zaki Press for printing.
- Salem and Mostafa (2001): Teaching and Learning Technology in Physical Education, Mansha'at al-Maaref, Alexandria, Egypt.
- Frag, Elaine Wadih (2002): Experiences in games for young and old, 2nd floor, Mansha'at al-Maaref, Alexandria.
- Chris et al. (2008): Sleep-related improvements in the learning engine after mental practice, published research, <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/> .